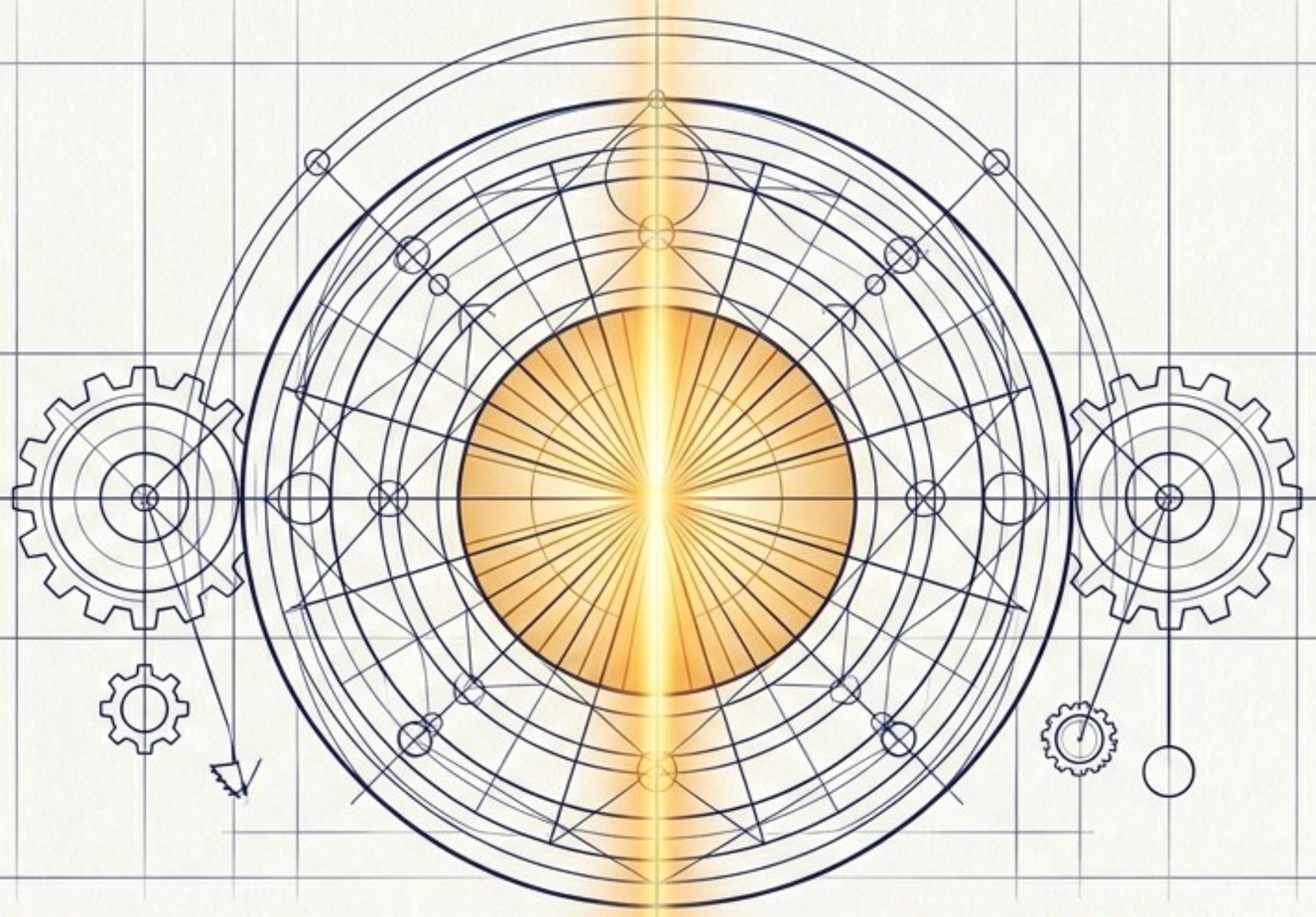
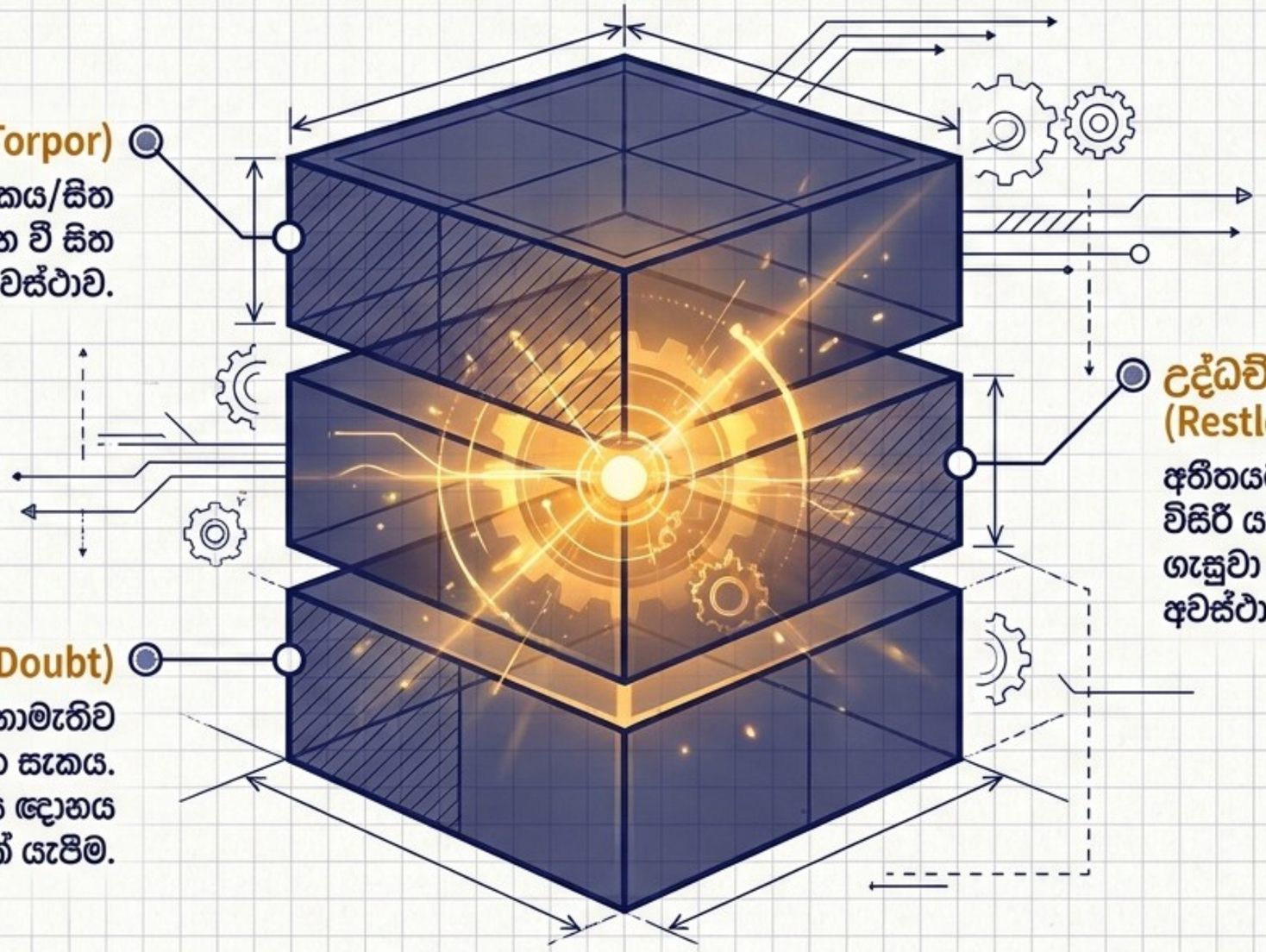


සිත ජය ගැනීම: සතිපට්ඨාන භාවනාවේ බාධක ජයගන්නා අයුරු

භාවනානුයෝගීන් සහ උපදේශකවරුන් සඳහා ප්‍රායෝගික අත්පොත

NotebookLM

භාවනා ප්‍රගතිය වළක්වන ප්‍රධාන මානසික උගුල් 3ක්



ථීනමිද්ධය (Sloth & Torpor)

මහස හැකිලීම සහ කය/සිත මිදී යාම. වීර්යය හීන වී සිත අක්‍රිය වන අවස්ථාව.

උද්ධච්ච-කුක්කුච්ච (Restlessness & Remorse)

අතීතයට සහ අනාගතයට සිත විසිරී යාම. අළු ගොඩකට ගලක් ගැසුවා මෙන් සිත ඇවිස්සෙන අවස්ථාව.

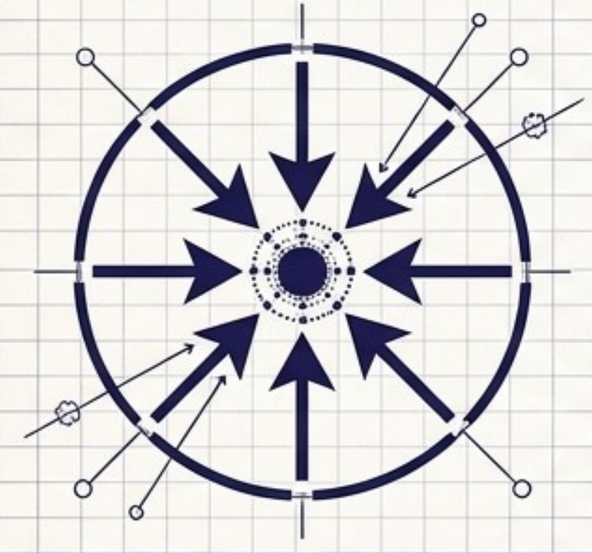
විචිකිච්ඡා (Doubt)

ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් නොමැතිව තර්කයෙන් මතුවන සැකය. සුතමය සහ චින්තාමය ඥානය මත පමණක් යැපීම.

NotebookLM

ථීනමිද්ධයේ ව්‍යුහය හඳුනාගනිමු

ථීන (Thina) - මනස හැකිලීම



සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවී, අරමුණෙන් ඇත් වී ඇතුළට ගිලා බැසීම හෝ ලීන වීම. අරමුණ කෙරෙහි උනන්දුව නැතිවීම.

මිද්ධ (Middha) - මිදී යාම

සිත සහ කය යන දෙකම ක්‍රියා විරහිත වී, බර වී, සීතල වී (Freeze) යාම.

මෙය හුදු නින්දක් නොව, මෝහය, අසතිය සහ අසම්පජඤ්ඤය එකට බැඳුණු භයානක මානසික තත්ත්වයකි.

NotebookLM

නිදිමතේ මනෝවිද්‍යාත්මක උගුල

අරමුණ ලිහිල් වීම / සියුම් වීම

හුස්ම මතුපිටින් බැලීම හෝ අරමුණ ඉතා සියුම් වී නොපෙනී යාම.

සැප සංවේදනයක් හටගැනීම

හිස් බව සහ නිදිමත මනසට 'සුවයක්/සනීපයක්' ලෙස දැනීම.

ඇලීම (Attachment)

මෙය සනීපයි, මෙහෙමම ඉන්නවා යැයි සිතමින් එම සුවයට මනස ඇලීම.

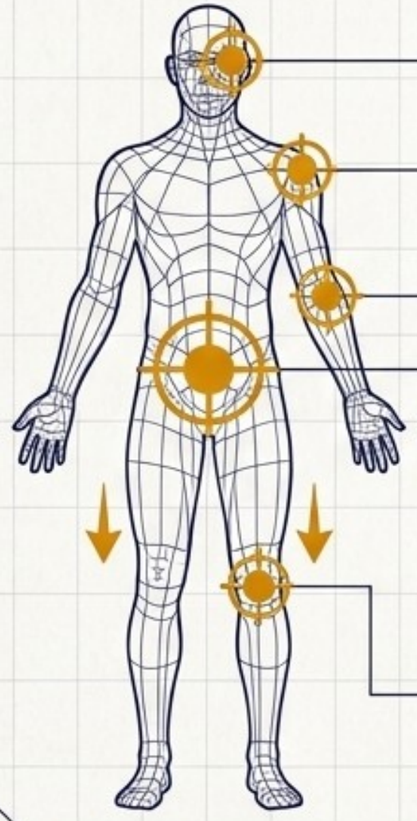
නින්දට වැටීම

නොදැනුවත්වම සිහිය ගිලිහී ථීනමිද්ධයට ගොදුරු වීම.

NotebookLM

පූර්ව රෝග ලක්ෂණ හඳුනාගැනීම

කායික ලක්ෂණ (Physical)



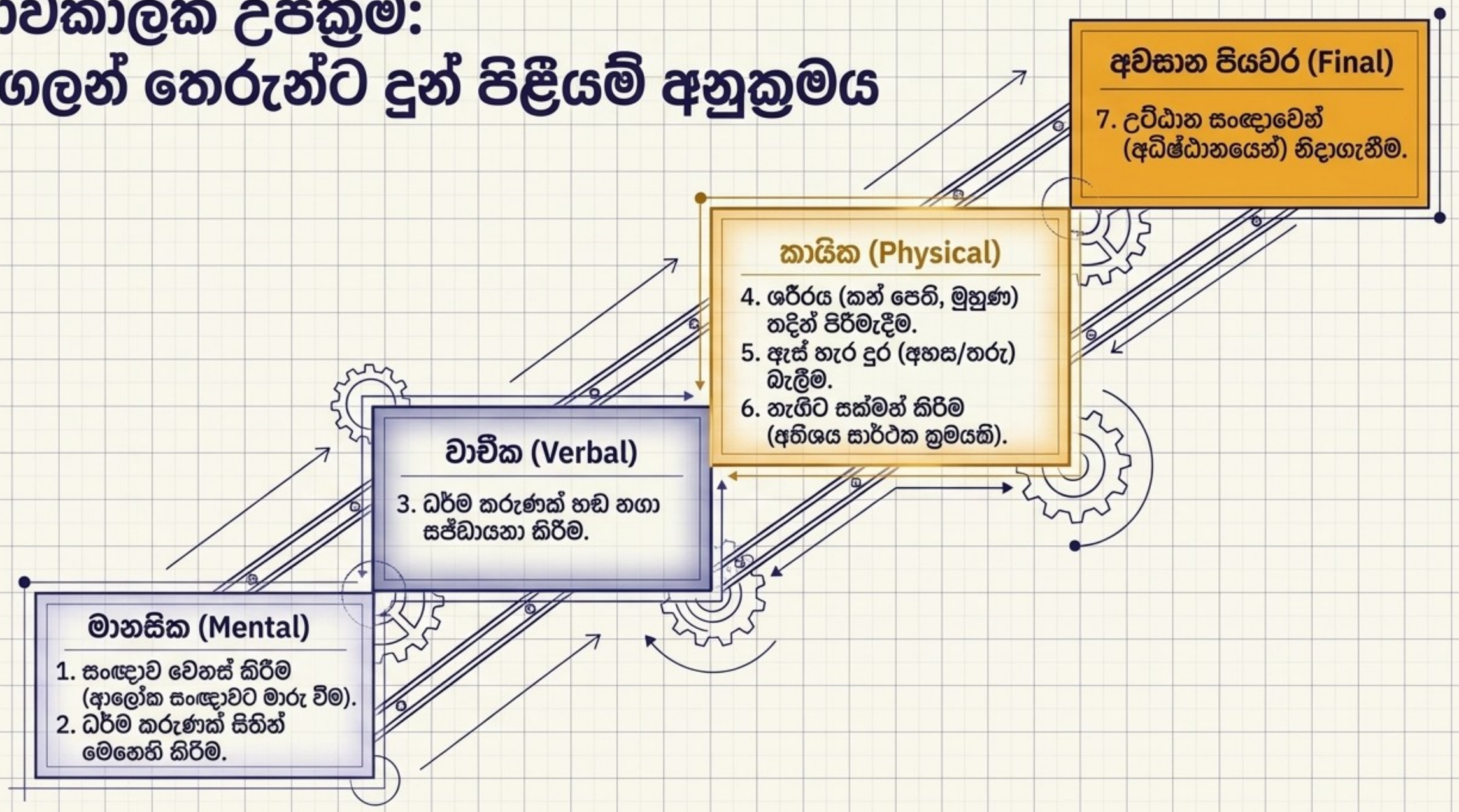
- ඇස් පිහාටු බර වී ගිලෙන ස්වභාවය.
- අත් පා බර වීම.
- ශරීරය පොළොවට ගිලා බසිනවා සේ (මැටි පිඩක් මෙන්) දැනීම.
- ඉරියව් වෙනස් කිරීමට අකමැත්ත.

මානසික ලක්ෂණ (Mental)

- සිහි ධාරාව බිඳ වැටීම.
- අරමුණ ගැඹුරින් විමසීම නැවතීම (අතබුරුලෙන් අල්ලා ගැනීම).

NotebookLM

තාවකාලික උපක්‍රම:
මුගලන් තෙරුන්ට දුන් පිළියම් අනුක්‍රමය


මානසික (Mental)
1. සංඥාව වෙනස් කිරීම (ආලෝක සංඥාවට මාරු වීම).
2. ධර්ම කරුණක් සිතින් මෙනෙහි කිරීම.
වාචික (Verbal)
3. ධර්ම කරුණක් හඬ නගා සජ්ඣායනා කිරීම.
කායික (Physical)
4. ශරීරය (කන් පෙති, මුහුණ) තදින් පිරිමැදීම.
5. ඇස් හැර දුර (අහස/තරු) බැලීම.
6. නැගිට සක්මන් කිරීම (අතිශය සාර්ථක ක්‍රමයකි).
අවසාන පියවර (Final)
7. උට්ඨාන සංඥාවෙන් (අධිෂ්ඨානයෙන්) නිදාගැනීම.

NotebookLM

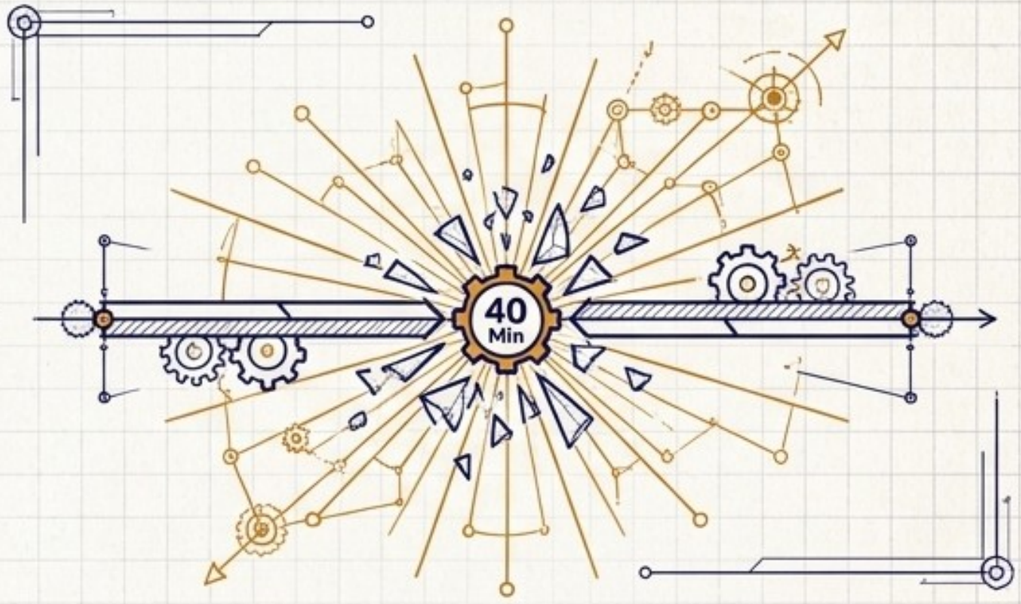
ස්ථිරසාර විසඳුම සහ විශේෂ අවස්ථාව

ස්ථිරම විසඳුම (Permanent Solution)

- නිදිමත පහළ වන මොහොතේදීම නිදිමත, නිදිමත වශයෙන් දැඩි, කාජු සතියකින් (සිහියෙන්) දැකීම.

- අවදි මනසකින් බලන විට නිදිමතට පැවැත්මක් නැතිවී එය ඉබේම දියවී යයි. නීවරණයම භාවනාවේ අරමුණක් කර ගැනීම.

විශේෂ අවස්ථාව (For Long-Duration Meditators)

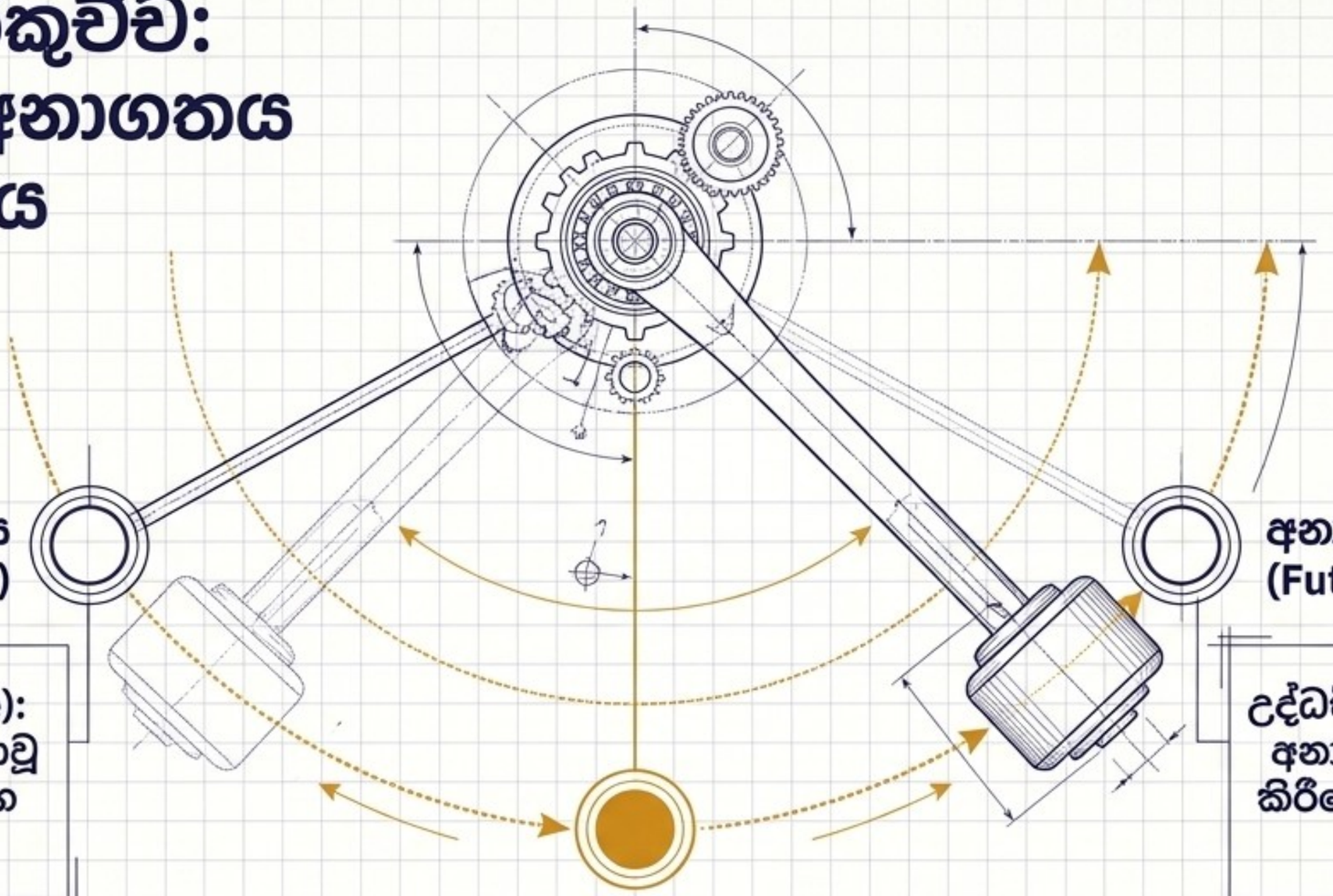


- ස්වයංසිද්ධ පිබිදීම: පැයකට වඩා භාවනා කරන්නන්ට මුල් විනාඩි 30-40 තුළ එන දැඩි නිදිමතට නොසැලී මුහුණ දෙන විට, එක්වරම මනස පුදුමාකාර ලෙස අවදි වේ.

- නිදිමත සම්පූර්ණයෙන්ම අතුරුදහන් වී පැය ගණනක් ගැඹුරු සමාධියකට පත් විය හැක.

NotebookLM

උද්ධච්ච-කුක්කුච්ච: අතීතය සහ අනාගතය අතර දෝලනය



අතීතය
(Past)

අනාගතය
(Future)

කුක්කුච්චය (Remorse): අතීතයේ වූ දේ සහ නොවූ දේ ගැන පසුතැවීම සහ විඳවීම.

උද්ධච්චය (Restlessness): අනාගතය ගැන සැලසුම් කිරීමෙන් සිත කලබල වීම සහ විසිරීම.

වර්තමානය
(Present)

මෙම නීවරණය මනස මුළුමනින්ම වර්තමාන මොහොතෙන් (භාවනා අරමුණෙන්) ඉවතට විසි කරයි.

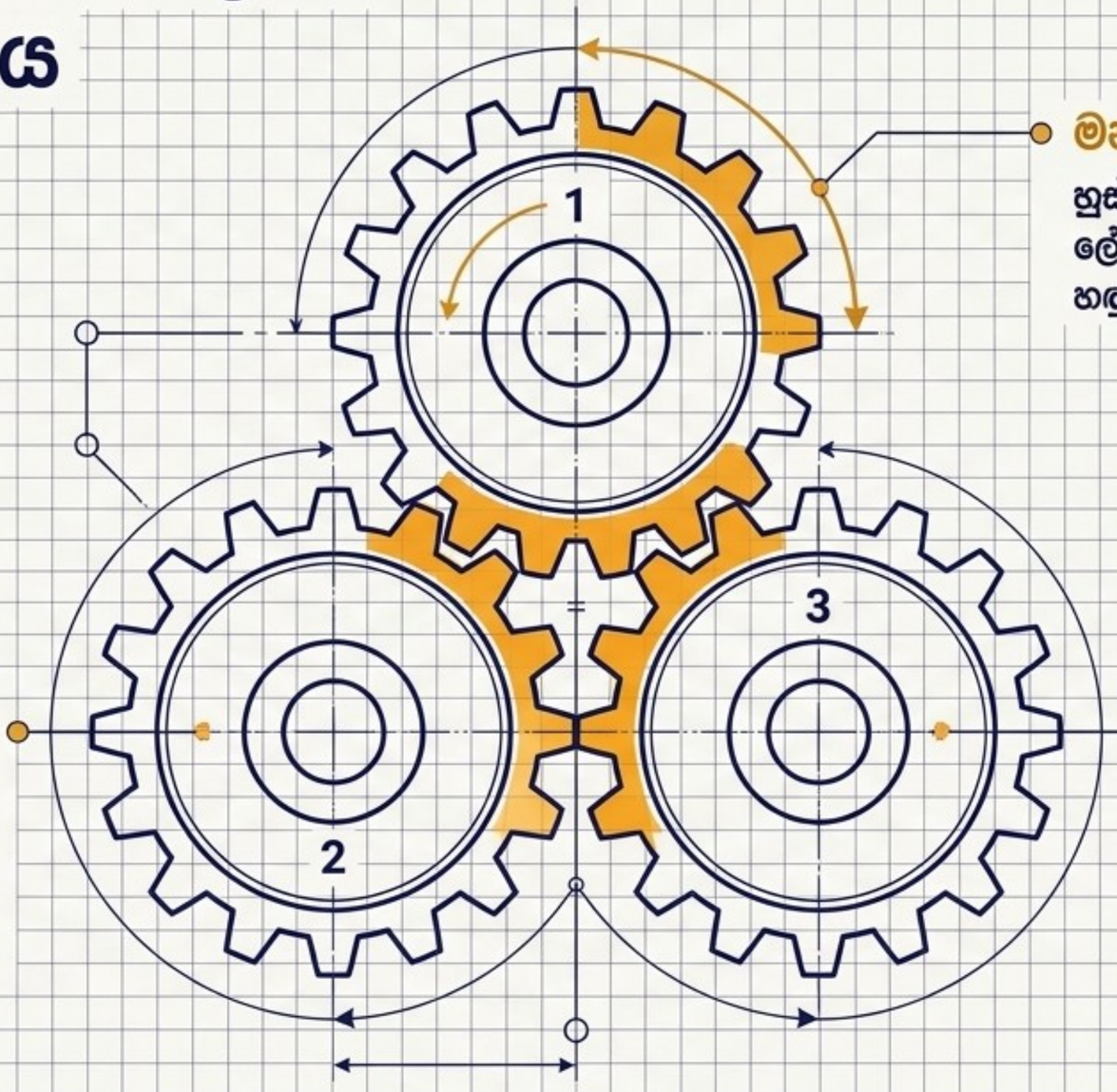
NotebookLM

සිත වීසිරෙන වීට ප්‍රතිචාර දක්වන ක්‍රමවේද දෙකක්

✗ වැරදි ප්‍රවේශය (සමථ ක්‍රමය)	✓ නිවැරදි ප්‍රවේශය (විපස්සනා ක්‍රමය)
සිතුවිලි බලහත්කාරයෙන් නැවැත්වීමට, ඉවත් කිරීමට හෝ තල්ලු කිරීමට උත්සාහ කිරීම.	මගේ සිත දැන් විසිරී ගොස් ඇත යැයි සරලව දැන ගැනීම.
මම කිසිවක් නොසිතිය යුතුයි කියා සිතුවිලි සමග සටන් කිරීම.	කලබල නොවී, විනිශ්චය නොකර, මෘදු ලෙස සිත නැවතත් හුස්ම වෙත ගෙන ඒම.
දැඩි මානසික ආතතියක්, ඇවිස්සීමක් සහ කලකිරීමක් ඇතිවීම.	කුඩා සාර්ථකත්වයන් අගය කරමින් (උදා: එක හුස්මකට සිහිය තබා ගැනීම) භාවනාව ධනාත්මකව ඉදිරියට යාම.

NotebookLM

සිත එක අරමුණක රඳවන ත්‍රිවිධ තාක්ෂණය



මනසිකාරය (සටහන් කිරීම)

හුස්ම ඇතුල් වීම හා පිටවීම සිතින් සරලව ලේබල් කිරීම. සිත පිට ගියහොත් වහාම හඳුනාගැනීමට මෙය උපකාරී වේ.

විතක්කය (සිත යොමු කිරීම)

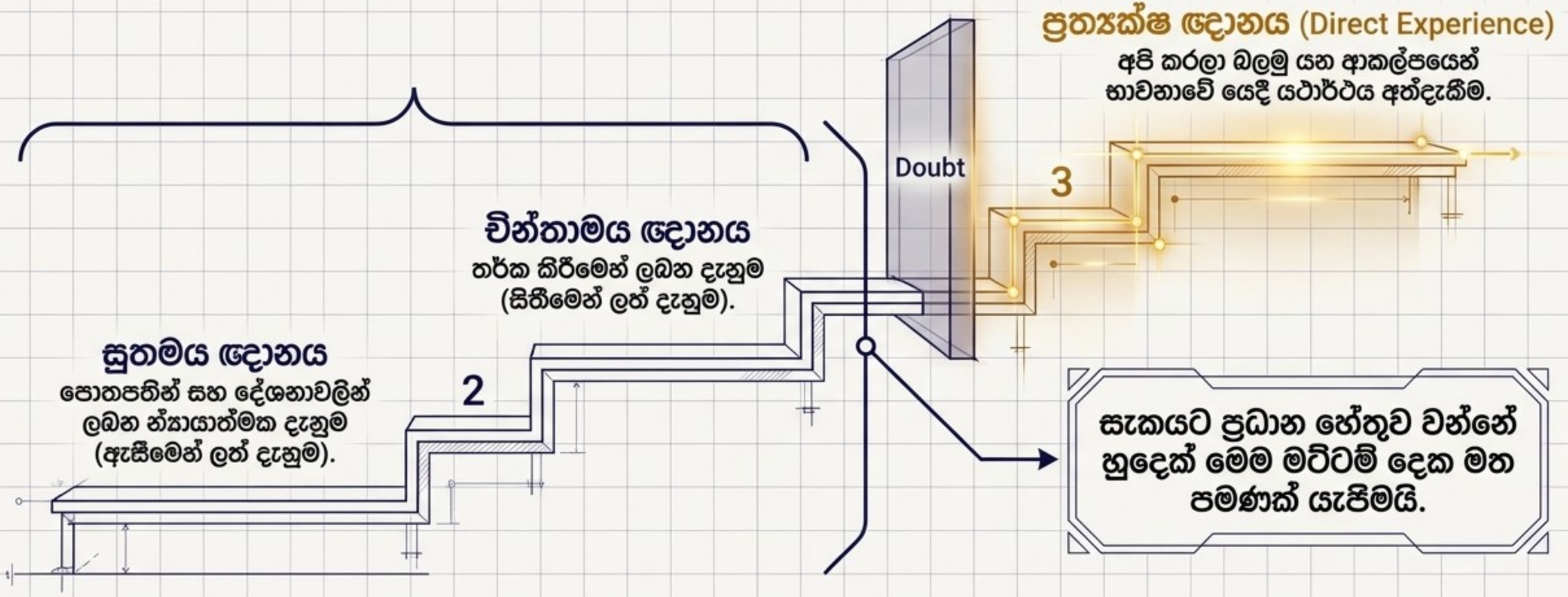
විසිරෙන සිත නැවත නැවතත් අරමුණ වෙතම ගෙන ඒමේ ක්‍රියාකාරී උත්සාහය. අනාගතය/අතීතය ගැන සිතීමට ඇති ඉඩ අහුරා දමයි.

විචාරය (විමසා බැලීම)

හුස්මේ ස්වභාවය (උණුසුම, සිසිලස) සියුම්ව පිරිමැදීම/විමසීම. මනස වඩාත් සංකීර්ණ කාර්යයක නිරත කරවන බැවින් පිටතට යාම වළක්වයි.

NotebookLM

විචිකිච්ඡාව: සැකය දුරු කළ හැක්කේ කෙසේද?


ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානය (Direct Experience)
අපි කරලා බලමු යන ආකල්පයෙන් භාවනාවේ යෙදී යථාර්ථය අත්දැකීම.
Doubt
3
චින්තාමය ඥානය
තර්ක කිරීමෙන් ලබන දැනුම (සිතීමෙන් ලත් දැනුම).
2
සුතමය ඥානය
පොතපතින් සහ දේශනාවලින් ලබන න්‍යායාත්මක දැනුම (ඇසීමෙන් ලත් දැනුම).
සැකයට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ හුදෙක් මෙම මට්ටම් දෙක මත පමණක් යැපීමයි.

තමා තුළින්ම යථාර්ථය අත්දකින විට, ධර්මය පිළිබඳ සියලු සැක සංකා ඉබේම දුරු වී යයි.

NotebookLM

සමබර පුහුණුව: සක්මන සහ පර්යංකය

සක්මන් භාවනාව (Walking)

- ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රියාකාරී කර මනස අවදි කරයි.
- ශරීරය කර්මණ්‍ය කරයි.

පර්යංක භාවනාව (Sitting)

- සිත සමාධිගත කරයි.
- ගැඹුරු විදර්ශනාවට යොමු කරයි.

Protocol

පර්යංකයට පෙර සක්මන් කිරීම ථීනමිද්ධය (නිදිමත) වලක්වා ගැනීමට ඇති ප්‍රබලම නිවාරණ පියවරයි. සමබරව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ (උදා: පැයක් සක්මන, පැයක් පර්යංකය).

NotebookLM

ආකල්පයේ බලය: කම්මැලියා සහ වීර්යවන්තයා

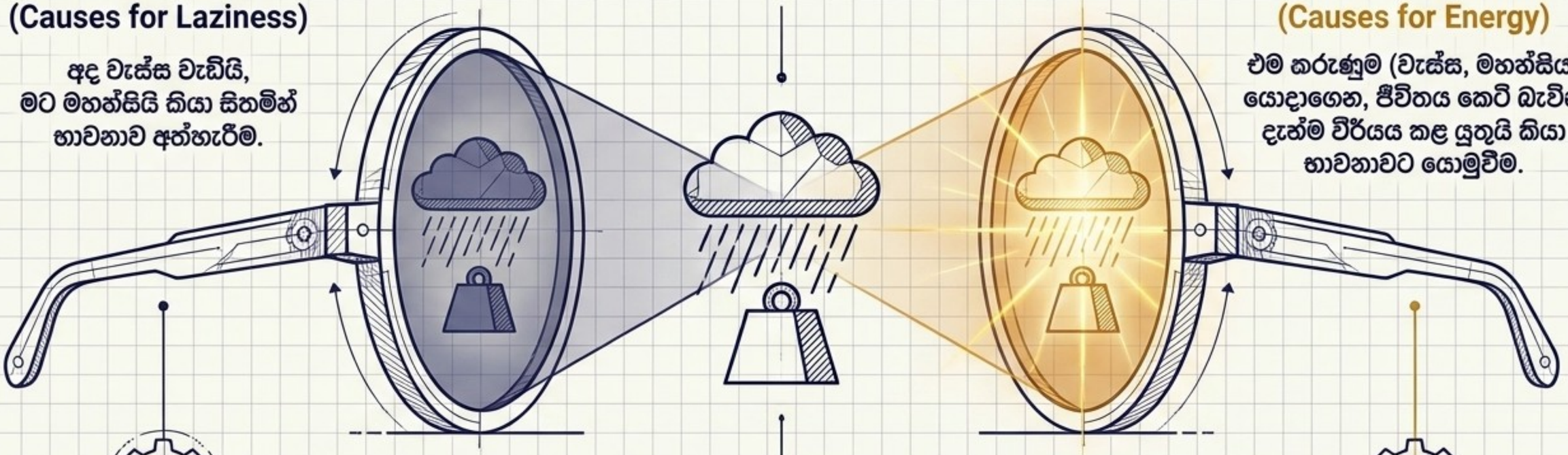
ගැටලුව පවතින්නේ බාහිර පරිසරයේ නොව,
අප දේවල් දෙස බලන දෘෂ්ටියෙඩිය.

කුසීත වස්තු
(Causes for Laziness)

අද වැස්ස වැඩියි,
මට මහන්සියි කියා සිතමින්
භාවනාව අත්හැරීම.

වීරියාරම්භ වස්තු
(Causes for Energy)

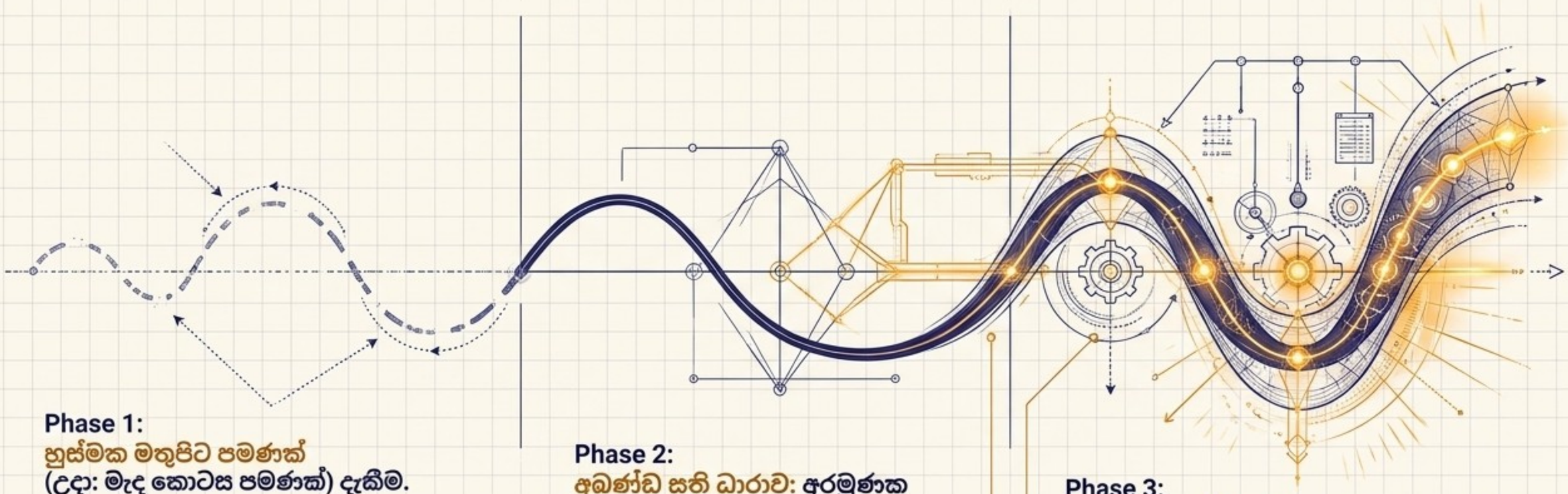
එම කරුණුම (වැස්ස, මහන්සිය)
යොදාගෙන, ජීවිතය කෙටි බැවින්
දැන්ම වීර්යය කළ යුතුයි කියා
භාවනාවට යොමුවීම.



බුදු දහම වීර්යවන්තයාට මිස කුසීතයාට නොවේ!

NotebookLM

එළඹ සිටි සිහිය සහ ත්‍රිලක්ෂණය (The Unbroken Chain)



Phase 1:
හුස්මක මතුපිට පමණක් (උදා: මැද කොටස පමණක්) දැකීම.

Phase 2:
අඛණ්ඩ සති ධාරාව: අරමුණක ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වාම මුළු ක්‍රියාවලියම නොකැඩී දැකීම.

Phase 3:
- **ඝන සංඥා බිඳී යාම:** ආශ්වාසය යනු තනි දෙයක් නොව, වේගයෙන් කැඩී බිඳී යන ශක්ති ප්‍රවාහයක් බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වීම.

- මෙම තත්ත්වයේදී භාවනාව ස්වයංක්‍රිය වන අතර, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය ඉබේම ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

NotebookLM

සාරාංශය: අවදී වූ මනසේ ස්වභාවය

ථීනමිද්ධයට (නිදිමතට) එරෙහි ප්‍රබලම ආයුධය:	සතියෙන් හඳුනාගැනීම සහ වීර්යය.
උද්ධච්චකුක්කුච්චයට (විසිරීමට) එරෙහි ප්‍රබලම ආයුධය:	විනිශ්චය නොකර සිත අරමුණට ගෙනෙන මනසිකාරය.
විචිකිච්ඡාවට (සැකයට) එරෙහි ප්‍රබලම ආයුධය:	ප්‍රත්‍යක්ෂ අත්දැකීම.

නීවරණ සමග සටන් නොකරන්න. ඒවා භාවනාවේම කොටසක් කරගනිමින්, තියු.ණු, ඍජු සිහියෙන් විනිවිද දකින්න.

NotebookLM